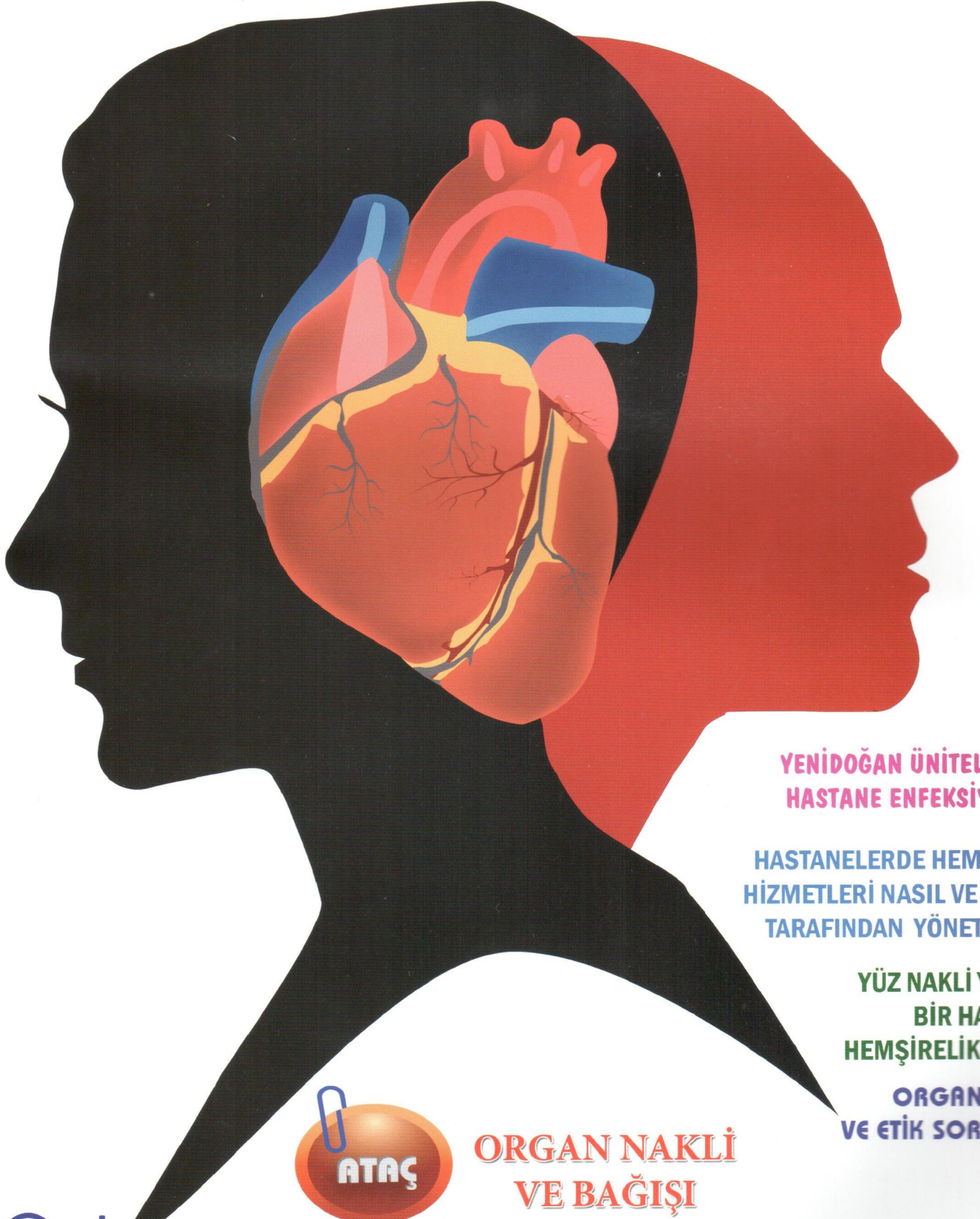


Sağlıkla

Hemşirelik Dergisi



**YENİDOĞAN ÜNİTELERİNDE
HASTANE ENFEKSİYONLAR**

**HASTANELERDE HEMŞİRELİK
HİZMETLERİ NASIL VE KİMLER
TARAFINDAN YÖNETİLİYOR?**

**YÜZ NAKLİ YAPILAN
BİR HASTANIN
HEMŞİRELİK BAKIM**

**ORGAN NAKLİ
VE ETİK SORUNLAR**



**ORGAN NAKLİ
VE BAĞIŞI**

KAHVENİN BİLİŞSEL FONKSİYONLARA ETKİSİ



MSc. Kübra YENİ

Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Sağlık Yüksekokulu

Doç. Dr. Gülbeyaz CAN

İstanbul Üniversitesi
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

Alzheimer yaşla birlikte görülme sıklığı artan ve hasta ve ailesinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen sağlık sorunlarından biridir (Yazıcı ve Şahin 2010). Ülkemizde prevalansı %11 olduğu bildirilen bu hastalığın (Gürvit vd 2008), 65 yaş üzerinde olan kişilerde görülme sıklığı %10, 85 yaş üzerinde ise %45'tir (Yazıcı ve Şahin 2010).

Bakım yükü çok fazla olan Alzheimer hastalığının kesin tedavisi yoktur. Uygulanan farmakolojik ve non-farmakolojik yaklaşımlar, hastalığın seyriyi değiştirmekten ziyade hastalığa ilişkin semptomları ve bilişsel fonksiyonları iyileştirmek amacıyla uygulanmaktadır (Waldemar 2007).

Son yıllarda yapılan bazı çalışmalarda, kafein tüketiminin Alzheimer hastalığı riskini azaltmada etkili bir yaklaşım olabileceği bildirilmiştir (Lindsay vd. 2002; Maia ve Mendonça 2002; Eskelinen vd. 2009).

Kafein, dünyanın birçok yerinde tüketilen kahvede, çayda, kolada, kakaolu içeceklerde, çikolata ve alkolsüz içeceklerde bulunan bir maddedir. Kafein kaynağı en zengin olan kahve, 150 ml'de yaklaşık 70-220 mg kafein barındırır. Genellikle bir fincanda 50-190 ml olacak şekilde sunulan kahvede, kahvenin hazırlama şekline (espresso kahve 0.6-3.3 mg/ml, kaynatılmış ya da filtre kahve 0.7-1.1 mg/ml ve hazır ya da instant kahve 0.2-0.6 mg/ml kafein), kahve çeşidine (Arabica kahve 71-120 mg/150 ml, Robusta kahve 131-220 mg/150 ml kafein) ve tüketilen miktara göre de alınan kafein oranı

da değişmektedir (Eskelinen ve Kivipelto 2010). Bir fincan Türk kahvesinde ise (100 ml) yaklaşık 86 mg kafein bulunmaktadır (Hancı vd. 2013).

Kahve içerisinde bolca bulunan kafeinin, kısa süreli etkisi ile kişilerin daha dinç ve uyanık kalmasını sağladığı bilinen bir gerçektir. Ancak, bilişsel fonksiyonlar üzerine olan uzun süreli etkisi net olarak bilinmemekle birlikte bu konuda birçok biyolojik hipotez ortaya atılmaktadır. Antioksidan, antiinflamatuvar ajan olan kafein, bazı kolinerjik nöronları uyararak adenosin reseptör antagonisti (A_{2a}) olarak etki gösterdiği, bu özelliği sayesinde amiloid beta üretimini baskıladığı ve nöron koruyucu etki gösterdiği bildirilmektedir. Ayrıca, magnezyum içeriği nedeni ile insülin hassasiyetini artırarak amiloid beta yıkımı artırdığı de bildirilen etkileri arasındadır (Gönder ve Şanlıer 2014).

Kafeininin bilişsel fonksiyonlar üzerinde olan koruyucu etkisini araştıran iki farklı çalışmada olumlu sonuçlar elde edilmiş, ancak ilginç bir şekilde her iki çalışmada da kahvenin yalnızca kadınların koruyucu etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Ritchie vd. 2007; Santos vd. 2010). Çalışmalardan birincisi dört yıllık kohort çalışması olup, 65 yaş ve üstü kişiler çalışmaya dahil edilmiş, klinik değerlendirmeler ile birlikte kahve tüketimleri sorgulanmıştır. Günde üç fincandan fazla kahve tüketen kadınlarda bilişsel fonksiyon azalmasının daha yavaş olduğunu ve kahvenin bu koruyucu etkisinin yaşla bir-

likte (80 yaş ve üstü) arttığı bildirilmiştir (OR 0.3 CI 0.14-0.63). Diğer çalışmada ise 65 yaş üstü kişilerin dahil edildiği 5 yıllık kohort çalışmasında ilk bilişsel fonksiyon değerlendirilmesinden yaklaşık altı yıl sonra tekrar değerlendirme yapılmış ve günde 62 mg dan daha fazla kahve tüketen kadınların bilişsel fonksiyonlarının 22 mg'dan az tüketenlere oranla daha iyi olduğu bildirilmiştir (RR 0.49 CI 0.24-0.97). Van Gelder ve ark. (2007) ise yalnızca erkeklerin çalışmaya dahil edildiği (n=676), üç ayrı ülkede yaptığı on yıllık kohort çalışmasında günde en az üç fincan kahve içenlerde bilişsel azalmanın (günde 4 fincandan daha az içenlere oranla) 4.3 kat daha yavaş olduğu bildirilmiştir (p<0.001) (Van Gelder vd. 2007).

Kahvenin bilişsel fonksiyonlar üzerine olan etkileri ile birlikte Alzheimer hastalığıyla olan ilişkisini araştıran çalışmalar yapılmış ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Orta yaş dönemlerinde kahve tüketiminin, ileri yaşlarda bunama ve Alzheimer hastalığı görülme riski ile ilişkisini araştıran 21 yıllık kohort çalışması yapılmış; yaşları 65-79 arasında değişen kişilerin orta yaş dönemlerinde günlük tüketilen kahve miktarları fincan olarak sorgulanmış (az= 0-2/günde, orta= 3-5/günde, fazla= >5/günde), günde 3-5 fincan kahve tüketiminin bunama hastalığı riskini %65-70 oranında ve Alzheimer hastalığına yakalanma riskinin %62-64 oranında azalttığı bildirilmiştir (OR 0.41 CI 0.24-0.69) (Eskelinen vd. 2009). Yine 65 yaş ve üstü kişilerin dahil edildiği farklı 5 yıllık kohort

çalışmasında kahve miktarı belirtilmemle birlikte, günlük kahve tüketiminin Alzheimer riskini %31 oranında azalttığı bildirilmiştir (OR 0.69 CI 0.50-0.96) (Lindsay vd. 2002).

Kahvenin Alzheimer'a karşı koruyucu etkinliğini araştıran iki vaka-kontrol çalışması yapılmış, birinde kahvenin koruyucu etkisi bildirilirken diğerinde ise etkisiz olduğu rapor edilmiştir. Birinci çalışmada, vaka grubuna 54 Alzheimer hastası, kontrol grubuna da aynı sayıda, bilişsel fonksiyonlarında bozulma olmayan, yaş ve cinsiyet açısından benzer özellikler gösteren kişiler dahil edilmiştir. Vaka ve kontrol grubunun üç farklı zaman aralıklarındaki günlük kahve tüketimi araştırılmış (tanı konmadan önce 20 yıl, 25 yaşından Alzheimer tanısı konmadan önceki 20 yıla kadar olan süre ve Alzheimer tanısı konduktan görüşmenin yapıldığı zamana kadar olan süre) ve alınan kafein miktarı hesaplanmıştır. Çalışmanın sonucunda kontrol grubunun bu üç ayrı dönemde de vaka grubuna göre daha yüksek oranda kafein tükettiği (198 mg/günde-73 mg/günde, 184mg /günde-64mg /günde, 177mg/günde-36mg/ günde) ve kafeinin Alzheimer hastalığına karşı koruyucu etkisi olduğu bildirilmiştir (OR 0.40 CI 0.25-0.67) (Maia ve Mendonça 2002). Kahve tüketiminin Alzheimer'a karşı koruyucu bir etkiye sahip olmadığı bildirildiği ikinci vaka-kontrol çalışmasında, yaşları 52-96 arasında değişen 170 Alzheimer hasta-

si ve normal bilişsel fonksiyona sahip olan kontrol grubunda (n=170) yapılan görüşme ile birlikte kahve tüketimleri sorgulanmıştır. Hiç kahve içmeyen ile sürekli içen ve günde dört fincandan az kahve içen ile fazla içenlerin karşılaştırması yapıldığında anlamlı fark olmadığı bildirilmiştir (Broe vd. 1990)

Kahvenin Alzheimer hastalığına karşı etkili bulunmadığını bildiren üç farklı kohort çalışması da bulunmaktadır. Laitala ve ark. (2009) yaptığı 6 yıllık kohort çalışmasında, orta yaşta kahve tüketiminin ileri yaşta bilişsel fonksiyonlar üzerine koruyucu etki göstermediği bildirilmiştir (p>0.05). Yalnızca erkeklerin dahil edildiği farklı bir kohort çalışmasında, ortalama yaşı 52 olan 3494 kişi 1965-1968 yıllarında kahve/kafeinli içecekler tüketimi sorgulanmış, 1991-1993 yıllarında buna varlığı açısından incelenmiş ve 1992-2004 yıllarında vefat eden 418 kişinin beyin otopsisı yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda kahve/kafeinli içecekler tüketimi ile genel demans, Alzheimer hastalığı, vasküler demans ya da nöropatolojik lezyon tipi derecesi ile anlamlı ilişki bulunmadığı bildirilmiştir. Ancak fazla kahve tüketen (≥ 411 mg/günde) erkeklerin daha az kahve tüketenlere (≤ 137 mg/günde) göre beyinde lezyon bulunma oranı muhteme-

len
bi-
raz daha az
olabileceği
bildirilmiştir (p,
trend=0.04) (Gelber vd. 2011).
Alzheimer hastalığında risk
faktörlerini ve hastalığa karşı koruyucu
etkenleri belirlemek için yapılan 5 yıllık
kohort çalışmasında (n=694) 65 yaş ve
üzeri kişilerde günlük miktar belirtmek-
sizin kahve tüketimi sorgulanmış ve ileri
yaşlarda Alzheimer hastalığına karşı kah-
venin koruyucu etkisi olmadığı bildirilmiş-
tir (RR 1.03 CI 0.47-2.30) (Tyas vd. 2001).

Kahvenin etkinliğini değerlendirmek için iki vaka-kontrol ve sekiz kohort çalışmasının sonucunda, yedi çalışmada etkisiz olduğu, üç çalışmada ise kahvenin etkinliği bildirilmiştir. Dört çalışmanın dahil edildiği meta-analiz çalışmasında ise kahvenin Alzheimer hastalığına karşı sınırdaki etkili olduğu rapor edilmiştir (RR 0.62 CI 0.45-0.87) (Santos vd. 2010).

Sonuç olarak, Alzheimer hastalığına karşı kahvenin koruyucu etkinliği sınırdaki olmakla birlikte, kahvenin etkinliğini kesinleştirmek için bu konuda daha fazla çalışma yapılmasına gereksinim duyulmaktadır.

Kaynaklar

- Broe, G. A., Henderson, A. S., Creasey, H. A. A., McCusker, E., Korten, A. E., Jorm, A. F., ... & Anthony, J. C. (1990). A case control study of Alzheimer's disease in Australia. *Neurology*, 40(11), 1698-1698.
- Eskelinen, M. H., & Kivipelto, M. (2010). Caffeine as a protective factor in dementia and Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease*, 20, 167-174.
- Eskelinen, M. H., Ngandu, T., Tuomilehto, J., Soininen, H., & Kivipelto, M. (2009). Midlife coffee and tea drinking and the risk of late-life dementia: a population-based CAIDE study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 16(1), 85-91.
- Gelber, R. P., Petrovitch, H., Masaki, K. H., Ross, G. W., & White, L. R. (2011). Coffee intake in midlife and risk of dementia and its neuropathologic correlates. *Journal of Alzheimer's Disease*, 23(4), 607-615.
- Gönder, M., & Şanlıer, N. (2014). Kahve Tüketimi ve Nörodejeneratif Hastalıklarla İlişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Neurology*, 9(2), 67-72.
- Gurvit, H., Emre, M., Tinaz, S., Bilgic, B., Hanagasi, H., Sahin, H., ... & Harmanci, H. (2008). The prevalence of dementia in an urban Turkish population. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, 23(1), 67-76.
- Hancı S., Bakırcı M., Bayram S., Karahan S., Kaya E. Türk Kahvesi ve Türkiye'de Satılan Bazı İçeceklerdeki Kafein Miktarları. *Düzce Tıp Dergisi*. 15(3): 34-38
- Laitala, V. S., Kaprio, J., Koskenvuo, M., Rähä, I., Rinne, J. O., & Silventoinen, K. (2009). Coffee drinking in middle age is not associated with cognitive performance in old age. *The American journal of clinical nutrition*, 90(3), 640-646.
- Lindsay, J., Laurin, D., Verreault, R., Hébert, R., Helliwell, B., Hill, G. B., & McDowell, I. (2002). Risk factors for Alzheimer's disease: a prospective analysis from the Canadian Study of Health and Aging. *American Journal of Epidemiology*, 156(5), 445-453.
- Maia, L., & De Mendonça, A. (2002). Does caffeine intake protect from Alzheimer's disease?. *European Journal of Neurology*, 9(4), 377-382.
- Ritchie, K., Carrière, I., De Mendonca, A., Portet, F., Dartigues, J. F., Rouaud, O., ... & Ancelin, M. L. (2007). The neuroprotective effects of caffeine A prospective population study (the Three City Study). *Neurology*, 69(6), 536-545.
- Santos, C., Costa, J., Santos, J., Vaz-Carneiro, A., & Lunet, N. (2010). Caffeine intake and dementia: systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 20, 187-204.
- Santos, C., Lunet, N., Azevedo, A., de Mendonça, A., Ritchie, K., & Barros, H. (2010). Caffeine intake is associated with a lower risk of cognitive decline: a cohort study from Portugal. *Journal of Alzheimer's Disease*, 20, 175-185.
- Tyas, S. L., Manfreda, J., Strain, L. A., & Montgomery, P. R. (2001). Risk factors for Alzheimer's disease: a population-based, longitudinal study in Manitoba, Canada. *International journal of epidemiology*, 30(3), 590-597.
- Van Gelder, B. M., Buijsse, B., Tijhuis, M., Kalmijn, S., Giampaoli, S., Nissinen, A., & Kromhout, D. (2006). Coffee consumption is inversely associated with cognitive decline in elderly European men: the FINE Study. *European journal of clinical nutrition*, 61(2), 226-232.
- Waldemar, G., Dubois, B., Emre, M., Georges, J., McKeith, I. G., Rossor, M., ... & Winblad, B. (2007). Recommendations for the diagnosis and management of Alzheimer's disease and other disorders associated with dementia: EFNS guideline. *European Journal of Neurology*, 14(1), e1-e26.
- Yazıcı, T., & Şahin, H. (2010) Alzheimer Hastalığı. *Klinik Gelişim Dergisi*, 23(1).